



Communication is the key

age group
13-17



Co-Funded by
the Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Project Number: 2020-1-UK01-KA204-078983



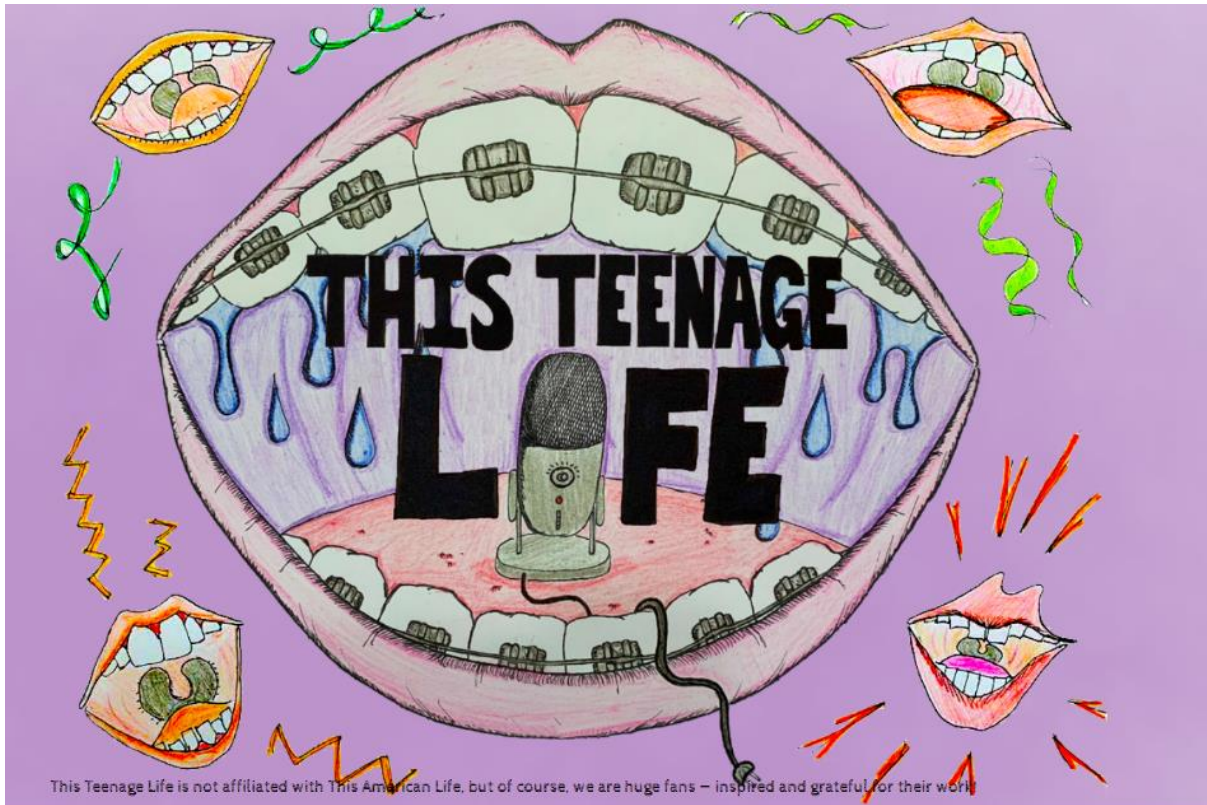
| | |
|---|----------|
| Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ | 2 |
| Αυτή η εφηβική ζωή..... | 3 |
| Ενεργητική ακρόαση με προεφήβους και εφήβους | 4 |
| Ενεργή ακρόαση: Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά..... | 5 |
| Επικοινωνιακές δεξιότητες για εφήβους | 6 |
| Μερικές δραστηριότητες..... | 7 |



Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ

Λέγεται συχνά ότι η επικοινωνία είναι το κλειδί για μια υγιή σχέση. Αν και μπορεί να ακούγεται σαν παλιά συμβουλή, είναι μια δεξιότητα που αξίζει να μάθουμε που θα μας βοηθήσει να τα πάμε καλύτερα σε όλες μας τις σχέσεις. Καθώς ένα παιδί μεγαλώνει, ο τρόπος που επικοινωνείτε μαζί του θα πρέπει να αλλάξει για να αντικατοπτρίζει τα νέα όρια στη σχέση σας που δημιουργούνται από την αυξανόμενη ανεξαρτησία τους. Η ανακάλυψη αυτών των νέων και διαφορετικών προσεγγίσεων για την αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ τους θα είναι μια μαθησιακή εμπειρία και για τους δύο. Η αποτελεσματική επικοινωνία με τον έφηβό σας μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε πιο ευτυχισμένοι και πιο συνδεδεμένοι στη σχέση σας, καθώς και πιο σίγουροι για τις δύσκολες συζητήσεις και την επίλυση συγκρούσεων.

Αυτή η εφηβική ζωή



Με την πρωτοτυπία, το κέφι και τις φρέσκες προοπτικές τους, οι νέοι βλέπουν τα παλιά πράγματα με νέους τρόπους. Αντί να διαιωνίζουν το status quo, οι νέοι είναι συχνά πιο αφοσιωμένοι στις αξίες τους και στη δημιουργία ενός δίκαιου μέλλοντος. Στο σχολείο, οι νέοι θεωρούνται συχνά καταναλωτές πληροφοριών παρά παραγωγοί νέας γνώσης. Αντίθετα, δημιουργούμε μια κοινότητα όπου οι νέοι εκφράζουν με τόλμη την ταυτότητα, τα γούστα και τα ενδιαφέροντά τους μέσω δημιουργικής ψηφιακής αφήγησης, μεταξύ άλλων μέσω του podcast.

[Διαβάστε περισσότερα...](#)



Ενεργητική ακρόαση με προεφήβους και εφήβους



Suitable for 9-18 years

Active listening with pre-teens and teenagers

- Η ενεργητική ακρόαση βελτιώνει την επικοινωνία και χτίζει θετικές σχέσεις με προεφηβικούς και εφήβους.
- Η ενεργητική ακρόαση ξεκινά με το να δίνετε στο παιδί σας την πλήρη προσοχή σας.
- Περιλαμβάνει να αφήσετε το παιδί σας να μιλήσει, να δείξετε ότι ενδιαφέρεστε και να συνοψίσετε τα λόγια και τα συναισθήματα του παιδιού σας.

[Διαβάστε περισσότερα...](#)



Ενεργή ακρόαση: Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά



Η καλή επικοινωνία δεν είναι μόνο να εκφραστείτε, αλλά και να ακούτε ενεργά και να εργαστείτε για να καταλάβετε τι λέει ο άλλος. Η εκμάθηση και η εξάσκηση αυτών των υγιών δεξιοτήτων επικοινωνίας θα σας προετοιμάσει για τις στιγμές που η επικοινωνία με κάποιον είναι πιο σημαντική.

[Δες το βίντεο](#)



Επικοινωνιακές δεξιότητες για εφήβους

[Δες το βίντεο](#)





Μερικές δραστηριότητες

(Μπορείτε να εκτυπώσετε αυτήν τη σελίδα)

I-FEEL Practice

Read these scenarios and determine how each person can use an I-Feel statement.

Tracey's little sister, Sophia, keeps going into her room and playing with her toys when she's not home. What should Tracey say to her sister?

I FEEL _____ WHEN YOU
_____ BECAUSE
_____. I NEED YOU TO PLEASE
_____.

Jeremiah and Lucy are playing a game. Lucy starts to cheat because she doesn't like to lose. What should Jeremiah say to Lucy?

I FEEL _____ WHEN YOU
_____ BECAUSE
_____. I NEED YOU TO PLEASE
_____.

Weston keeps pushing Ron whenever he sees him in the hallway. Ron is getting tired of Weston's bullying. What is something he could say?

I FEEL _____ WHEN YOU
_____ BECAUSE
_____. I NEED YOU TO PLEASE
_____.



(Μπορείτε να εκτυπώσετε αυτήν τη σελίδα)

Say This!

Whenever you feel sad, there are certain things that others can say to help you feel better. There are also things they could say to make things worse! When you get sad, what do you need to hear? What is it that you don't want to hear?

 **SAY THIS!** 

 **DON'T SAY THIS!** 



EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159